

Skąd się wzięła nazwa „zęby mleczne”? Dlaczego próchnica u dzieci rozwija się szybciej niż u nas? Co robić, by nasze maluszki nie wyrosły na szczerbatych nastolatków?

TEKST: BEATA TURSKA

15 RZECZY, KTÓRYCH NIE WIEDZIAŁAŚ

o mleczakach

Nazwy „zęby mleczne” po raz pierwszy użył Hipokrates. Uważał, że powstają one... z pitego przez dziecko mleka. To oczywiście nieprawda. Tworzą się w życiu płodowym, a u noworodka są już w pełni uformowane, choć jeszcze ich nie widać – tkwią w dziąsłach. Co warto o nich wiedzieć? O czym pamiętać? Na co uważać?

1 MLECZAKI SĄ... NIEBIESKIE
A właściwie lekko niebieskie. Tak ich odcień określają stomatolodzy (zęby stałe mają odcień lekko żółty). Jest ich mniej niż zębów stałych, bo tylko 20 (a nie 32). Są też rzadziej rozstawione.

2 PEŁNIĄ WAŻNĄ FUNKCJĘ Utrzymują miejsce dla zębów stałych. Dziecko nie powinno tracić ich przedwcześnie (np. z powodu próchnicy), bo

zęby stałe mogą wówczas wyrastać w niewłaściwych miejscach.

3 U WCZEŚNIAKÓW MLECZAKI MOGĄ WYRZYNAĆ SIĘ PÓŹNIEJ – MIESIĄC LUB DWA Na ogół zęby mleczne wyrastają między szóstym a 30. miesiącem życia. Kalendarz ząbkowania znajdziesz na Babyonline.pl

4 NIE ZAWSZE JAKO PIERWSZE POJAWIAJĄ SIĘ DOLNE JEDYNKI U około 20. proc. dzieci wcześniej wyrastają dolne dwójki.

5 KORZEŃ MLECZAKA ZOSTAJE WCHŁONIĘTY – ULEGA RESORPCJI Dlatego zanim pojawi się ząb stały, mleczak zaczyna się chwiać i wypada. Wymiana uzębienia na stałe trwa od szóstego do 13. roku życia.

6 PONAD POŁOWA POLSKICH TRZYLATKÓW MA W MLECZAKACH PO TRZY DZIURY! Pięciolatki mają ich już po pięć. U sporej części maluchów zęby są tak zniszczone, że trzeba je usuwać. Stomatolodzy szacują, że próchnicę ma ponad 90 proc. przedszkolaków!

7 USYPIANIE PRZY BUTELCE MOŻE ZNISZCZYĆ ZĘBY Podczas snu zmniejsza się wydzielanie śliny, która mogłaby obmyć zęby z resztek pokarmu. Tzw. próchnica butelkowa może w krótkim czasie niemal doszczętnie zniszczyć mleczaki.

8 PRÓCHNICA U DZIECI ROZWIJA SIĘ WYJĄTKOWO SZYBKO Mleczaki mają mniej zmineralizowane szkliwo (zewnątrzną, najtwardszą warstwę zęba) oraz zębinę (główną masę zęba), ich

JAK DBAĆ O PIERWSZE ZĘBY? Czyścić zęby dziecka od samego początku. Szorując je szczoteczką, usuwasz tworzącą się na nich płytkę nazębną (żółtawy nalot złożony z bakterii i resztek pokarmu), a to właśnie jej „zawdzięczamy” rozwój próchnicy. Poza tym:

● **NIE ZARAŻAJ PRÓCHNICĄ** Nie obлизuj smoczka ani łyżeczki, której używa twoje dziecko, nie pij z tego samego kubeczka i nie całuj malucha w usta.

● **NIE KARM BUTELKĄ DŁUŻEJ, NIŻ TO JEST KONIECZNE** Jak najszybciej naucz jedzenia łyżeczką i picia z kubeczka.

● **JEŚLI TRZEBA, LECZ** Im szybciej rozpocznie się leczenie, tym będzie prostsze i mniej bolesne.

● **DBAJ O DIETĘ MALCA** Jego posiłki powinny być bogate w białko, wapń, fosfor, witaminy A, C i D. Konsystencja pokarmów musi być odpowiednia do wieku. Dziecko (gdy ma już czym) musi gryźć i żuć – dzięki temu rozwija się jego szczęka i żuchwa.

● **NIE POZWÓL PODJADAĆ WIECZORAMI** Po wieczornym myciu zębów nie można niczego jeść ani pić (poza wodą).

● **UWAŻAJ NA SŁODYCZE** Lepiej, żeby malec zjadł więcej słodkości naraz, a potem umył zęby, niż by podjadał je nieustannie.

● **REGULARNIE ODWIEDZAJ DENTYSTĘ** Nawet jeśli dziecko ma zęby w idealnym stanie, powinno być pod stałą (co sześć miesięcy) opieką stomatologa, najlepiej od chwili, gdy wyrośnie mu pierwszy ząb. Jeśli pojawi się jakaś zmiana, będzie można zacząć działać od razu.

miazga („nerw”) ma stosunkowo dużą objętość, a dzieci mają mniej rozwinięty układ odpornościowy. W efekcie próchnica bardzo szybko dociera do miazgi i ząb zaczyna boleć.

9 ZEPSUTE ZĘBY ŹLE WPŁYWAJĄ NA CAŁY ORGANIZM Bakterie ropne wędrują po nim uszkadzając stawy i zastawki serca, a nawet sam mięsień sercowy. Osłabiają odporność. W pobliżu zębów są zatoki, które także mogą zostać objęte stanem zapalnym.

10 ZANIEDBUJĄC MLECZAKI, MOŻNA OSZPECIĆ DZIECKO NA ZAWSZE Przedwczesna utrata większej ilości mleczaków, np. na skutek próchnicy butelkowej, sprawia, że maluch gorzej przeżuwa pokarm, co może prowadzić do wad zgryzu, a nawet zahamowania rozwoju szczęki i żuchwy (kość przestaje rosnąć), co za tym idzie deformacji twarzy.

11 ZEPSUTE MLECZAKI RÓWNA SIĘ ZEPSUTE ZĘBY STAŁE Bakterie niszczące mleczaiki przenoszą się na zęby stałe. Zdarza się, że u dziecka z nieleczoną próchnicą ząb stały wyrzyna się już zepsuty.

12 NIE ZAWSZE KONIECZNE JEST BOROWANIE Ząbka, który został ledwie „liźnięty” przez próchnicę, można leczyć przy pomocy fluorkowania i odpowiedniej higieny. Każdy dzień zwłoki oznacza, że leczenie będzie trudniejsze i bardziej bolesne.

13 MLECZAKI MOŻNA LECZYĆ KANAŁOWO Robi się to jednak specjalnymi preparatami.

14 PALĄCY RODZICE OZNACZA WIĘCEJ ZEPSUTYCH ZĘBÓW Naukowcy dowiedli, że istnieje zależność między zaawansowaniem próchnicy a poziomem kotyniny (związku, który powstaje w organizmie w wyniku rozkładu nikotyny) we krwi dziecka.

15 WYBITEGO MLECZAKA MOŻNA URATOWAĆ! Jeśli po urazie zaczyna się chwiać, można (choć nie zawsze jest to możliwe) skleić go u dentysty z sąsiednimi zębami. ■

KONSULTACJA:
IWONA GNACH-OLEJNICZAK,
STOMATOLOG, PRACUJE W UNIDENT
UNION DENTAL SPA WE WROCŁAWIU